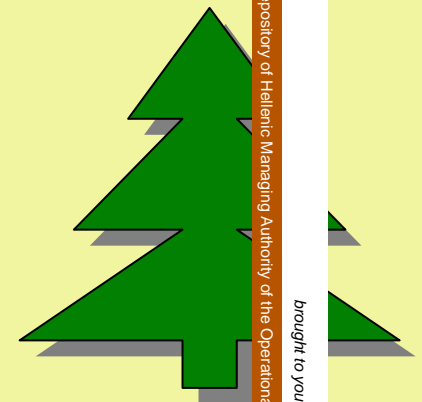


# Οργάνωση φυσικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στο δάσος

Αμαλία Δράκου  
ΤΕΦΑΑ Σερρών

11 - 13 Απριλίου 2008



# Δύο σημαντικά κριτήρια επιλογής του χώρου

- **Κοινωνική** χωρητικότητα
  - ο αριθμός επισκεπτών και δραστηριοτήτων που προσδίδει το μέγιστο δυνατό επίπεδο αναψυχής, πάνω από το οποίο υπάρχει μείωση της εμπειρίας αναψυχής
- **Οικολογική** χωρητικότητα
  - αναφέρεται στην επίδραση των δραστηριοτήτων στο περιβάλλον (έδαφος, βλάστηση, πανίδα, γεωλογικοί σχηματισμοί)

# Προγραμματισμός

(ή τι πρέπει να κάνουμε πριν φτάσουμε στην ημέρα των δραστηριοτήτων)

- Σχεδιάζουμε εναλλακτικά πλάνα σε περίπτωση αλλαγής καιρού, συνθηκών, κτλ.
- Κάποια από αυτά μπορεί να είναι:
  - Παιχνίδια κλειστού χώρου (κινητικά ή μη, ανάλογα με το χώρο που διαθέτουμε)
  - Παιχνίδια γνώσεων σχετικών με την ιστορία του τόπου που θα επισκεφτούμε
  - Επίδειξη πρώτων βοηθειών

# Προγραμματισμός

(ή τι πρέπει να κάνουμε πριν φτάσουμε στην ημέρα των δραστηριοτήτων)

- Έχουμε ήδη επισκεφτεί το μέρος και έχουμε επιλέξει τα σημεία - σταθμούς για τις δραστηριότητες
- Έχουμε ετοιμάσει έναν κατάλογο με τον εξοπλισμό που θα χρειαστούμε
- Έχουμε ενημερώσει τα παιδιά για το ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά μας στο δάσος

# Εκκίνηση

- Είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε έναν περίπατο μισής ώρας στο δάσος μέχρι να φτάσουμε στο σημείο – σταθμό (ή στα σημεία - σταθμούς) που επιλέξαμε για τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια
- Θυμίζουμε στους μαθητές ότι η φύση **δεν** είναι επικίνδυνη
- Ο κίνδυνος κρύβεται στην άγνοια και την υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων μας

# Εκκίνηση

- Ελέγχουμε την παρουσία των μαθητών
- Ελέγχουμε τον εξοπλισμό χρησιμοποιώντας τον κατάλογο εξοπλισμού (checking list)
- Τοποθετούμε τον εξοπλισμό σε πολλούς και μικρούς σάκους, ώστε να μην είναι ογκώδεις και βαριοί
- Μοιράζουμε τους σάκους στους μαθητές
- Εξηγούμε το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις των μαθητών

# Στην πορεία

- Οι συνοδοί «χωρίζονται» ώστε τουλάχιστον ένας να είναι μπροστά και ένας πίσω
- Οι υπόλοιποι, αν υπάρχουν, πρέπει να είναι σκορπισμένοι μέσα στην ομάδα και να φροντίζουν να την κρατούν σε συνοχή, χωρίς μεγάλα κενά
- Γενικά, ο κανόνας είναι, οι συνοδοί στο σύνολό τους να έχουν οπτική επαφή με όλη την ομάδα

# Σταθμοί ξεκούρασης

- Οι σταθμοί ξεκούρασης πρέπει να προσφέρουν τις ίδιες δυνατότητες για ξεκούραση σε όλους
- Αν και είναι προκαθορισμένοι, τους αλλάζουμε αν το κρίνουμε απαραίτητο, λόγω π.χ. δυσμενών καιρικών συνθηκών
- Αποφεύγουμε να φωνάζουμε και να θορυβούμε – σεβασμός προς το οικοσύστημα που επισκεπτόμαστε



# Σταθμοί για φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια

Χρησιμοποιούμε σχηματισμούς στην ομάδα (**κύκλο**, τετράγωνα, αφ' ενός ζυγού κτλ.) για λόγους:

1. διατήρησης της προσοχής
2. ανάπτυξης ομαδικού πνεύματος
3. ασφάλειας

Πρέπει να ξεχωρίζουμε με τη θέση μας στο σχηματισμό και με κάποιο διακριτικό που φοράμε

# Σταθμοί για φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια

- Επιλέγουμε χώρους επίπεδους με όσο το δυνατό μικρότερη κλίση
- Φροντίζουμε να τους απαλλάξουμε από αντικείμενα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατύχημα
- Οριοθετούμε το χώρο για παιχνίδια με κίνηση χρησιμοποιώντας:
  - Φυσικά σημάδια
  - Ταινία

Μερικά παραδείγματα παιχνιδιών

# Παιχνίδι 1: όλοι σε αλφαβητική σειρά!

- Ο συντονιστής ζητά από τους παίκτες να μπουν σε μια γραμμή κατά αλφαβητική σειρά, χωρίς όμως να μιλούν, αλλά να συνεννοούνται με όποιον άλλο τρόπο θέλουν (νοήματα, γραπτό λόγο, κτλ).
- **Σκοπός:** να γνωριστούν οι παίκτες μεταξύ τους και να «περάσει» το μήνυμα ότι στο δάσος μπορούμε να βρούμε τρόπους να παίξουμε χωρίς να ενοχλούμε τους «οικοδεσπότες» μας (χλωρίδα, πανίδα).
- **Παραλλαγές:** ζητάμε από τους παίκτες να μπουν σε σειρά ανάλογα με το μήνα γέννησής τους, με το βάρος τους, κτλ.

## Παιχνίδι 2: το τρενάκι της εμπιστοσύνης

- Χωρίζουμε την ομάδα σε υποομάδες των 5-6 ατόμων. Λέμε στους παίκτες κάθε υποομάδας να μπουν ο ένας πίσω από τον άλλο και να πιάσουν τη μέση του μπροστινού τους. Έτσι δημιουργούνται σειρές ατόμων που θυμίζουν τρενάκια. Δένουν όλοι τα μάτια τους με ένα μαντήλι ή ένα κασκόλ και ξαναπιάνουν τη μέση του μπροστινού τους, εκτός από αυτούς που είναι πρώτοι στις σειρές. Αυτοί οδηγούν το τρενάκι τους με αργό βήμα μέσα στο δάσος. Οι οδηγοί μπορούν να αλλάζουν κατά διαστήματα.
- **Σκοπός:** η καλλιέργεια της εμπιστοσύνης μεταξύ των παικτών

# Παιχνίδι 3: Βρες τον αρχηγό!

- Ομάδα σε κύκλο, μέτωπο στο κέντρο του κύκλου

Ο συντονιστής:

- δίνει εντολή σε έναν παίκτη να απομακρυνθεί ώστε να μην έχει οπτική επαφή
- επιλέγει χαμηλόφωνα έναν άλλο παίκτη για αρχηγό
- λέει στον αρχηγό να ξεκινήσει μια επιτόπια κίνηση που μιμούνται όλοι και στον πρώτο παίκτη να γυρίσει, να πάει στο κέντρο του κύκλου και να προσπαθήσει να καταλάβει ποιος είναι ο αρχηγός
- Οι κινήσεις αλλάζουν αφού επαναληφθούν για 20 με 30 δευτερόλεπτα.

# Παιχνίδι 3: Βρες τον αρχηγό!

- Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να αντιδρούν στην αλλαγή πολύ γρήγορα, αλλά και με τέτοιο τρόπο ώστε ο πρώτος παίκτης να μην καταλάβει ποιον μιμούνται!
- Όλοι πρέπει να παρακολουθούν τον αρχηγό διακριτικά
- Ο αρχηγός πρέπει να «αλλάζει» τις εντολές όταν δεν τον βλέπει ο πρώτος παίκτης
- Όταν ο πρώτος παίκτης αντιληφθεί τον αρχηγό, τότε οι δυο τους αλλάζουν ρόλο
- **Σκοπός:** μπορεί να αντικαταστήσει την προθέρμανση

# Παιχνίδι 4: παιδί με παιδί!

- Γινόμαστε ζευγάρια και μπαίνουμε σε κύκλο κοιτάζοντας έναν παίκτη στο κέντρο, που είναι ο αρχηγός. Ο αρχηγός θέτει ρυθμό χτυπώντας τα δάχτυλά του και τραγουδώντας «παιδί με παιδί».
- Δεν τον αφήνουμε να κάνει σόλο μα συμμετέχουμε στο τραγούδι του.
- Μόλις το κάνουμε όλοι αυτό ο αρχηγός αλλάζει τη φράση «παιδί με παιδί» από το τραγούδι με ένα άλλο μέρος του σώματος, κρατώντας τον ίδιο ρυθμό



# Παιχνίδι 4: παιδί με παιδί!

- Μπορεί να πει «πλάτη με πλάτη» και καθώς τραγουδούμε το τραγούδι, ακουμπάμε πλάτη με πλάτη με το ζευγάρι μας
- Αν πει «γόνατο με γόνατο» ακουμπάμε τα γόνατά μας κοιτώντας ο ένας τον άλλο
- Συνεχίζουμε με αυτόν τον τρόπο μέχρι να πει ο αρχηγός «παιδί με παιδί»
- Αυτό είναι το σημάδι ώστε ο καθένας να διασκορπιστεί στο χώρο και να προσπαθήσει να βρει καινούργιο ζευγάρι. Ο αρχηγός ανακατεύεται με τους άλλους και βρίσκει και αυτός ζευγάρι

## Παιχνίδι 5: ομαδικό σκι!

- Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες των πέντε ατόμων
- Διαγωνίζονται ανά δύο ομάδες
- Εξοπλισμός: 4 σανίδες πλάτους 20cm και μήκους 150 cm (2 σανίδες για κάθε ομάδα)
- Τοποθετούμε τις σανίδες στο έδαφος παράλληλα μεταξύ τους και σε απόσταση 10 cm περίπου (σαν να είναι πέδιλα του σκι )
- Οι πέντε μαθητές ανεβαίνουν πάνω τους, ο ένας πίσω από τον άλλο, έχοντας όλοι το δεξί πέλμα πάνω στη δεξιά σανίδα και το αριστερό στην αριστερή

## Παιχνίδι 5: ομαδικό σκι!

- Κάθε σανίδα έχει στις δύο άκρες (της μεγαλύτερης διάστασης) μία τρύπα, από όπου έχουμε περάσει ένα σχοινί, τόσο μακρύ όσο χρειάζεται για να μπορούν να το πιάνουν χωρίς να σκύβουν οι 5 μαθητές που είναι ανεβασμένοι
- Οι μαθητές κρατιούνται από τα σχοινιά και προσπαθούν να συντονίσουν τις κινήσεις τους ώστε να κινηθούν προς τα εμπρός

# Παιχνίδι 6: ομαδικό σκι!

- Αφού δοκιμάσουν όλες οι ομάδες τη δραστηριότητα, οργανώνουμε αγώνες ανά δύο ομάδες (ή και μεταξύ περισσοτέρων, ανάλογα με τα ζεύγη σανίδων που διαθέτουμε)
- **Σκοπός:** η συνεργασία μεταξύ των μαθητών
- Παραλλαγή: μπορεί να γίνει και απλή δοκιμή της δραστηριότητας, χωρίς να έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα

Μερικές ιδέες για κλασσικές ασκήσεις  
φυσικής κατάστασης  
στο δάσος!

# Ασκήσεις αναπνοής με κλειστά μάτια

- Μετά από τα παιχνίδια, μπορούμε να συνεχίσουμε με κάποιες κλασσικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης, που σε φυσικό περιβάλλον είναι πολύ ευχάριστες
- Τονίζουμε την αξία της σωστής αναπνοής και ζητάμε από τους μαθητές να καθίσουν στην εδραία θέση, να λυγίσουν τα πόδια και να τοποθετήσουν τις παλάμες στα γόνατα, να κλείσουν τα μάτια και να ξεκινήσουν την άσκηση (βαθιά εισπνοή, κράτημα αναπνοής, διακεκομμένη εκπνοή)

# Ασκήσεις ευλυγισίας

- Με πλάτη σε ένα δένδρο, πόδια στη διάσταση και απόσταση από το δένδρο 0.5 m, οι μαθητές στρίβουν δεξιά – αριστερά το σώμα τους (η κίνηση από τη μέση και πάνω) προσπαθώντας κάθε φορά να αγγίξουν και με τα δύο χέρια τον κορμό του δένδρου
- Όπως η προηγούμενη άσκηση, αλλά οι μαθητές τοποθετούνται κάθετα στο δένδρο και εκτελούν κάμψεις πλάι

*Μπορούν να γίνουν πολλές από τις ασκήσεις ευλυγισίας που εκτελούνται στα πολύζυγα του γυμναστηρίου*

# Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

- Πιέσεις χεριών (με τις παλάμες) από διάφορες θέσεις, προς το δένδρο
- Κάμψεις χεριών με στήριξη στο δένδρο και το σώμα σε απόσταση 1 m περίπου
- Αναπηδήσεις με στόχο να αγγίξουμε κάποιο ψηλό κλαδί, ή ακόμη και να τοποθετήσουμε κάτι απαλά σε αυτό

**Προσοχή:** για όλες τις ασκήσεις στα δένδρα, προηγουμένως έχουμε εξηγήσει στους μαθητές ότι «συνεργαζόμαστε με αυτά», παίρνουμε λίγη από τη δύναμή τους, άρα δεν τους φερόμαστε βίαια!

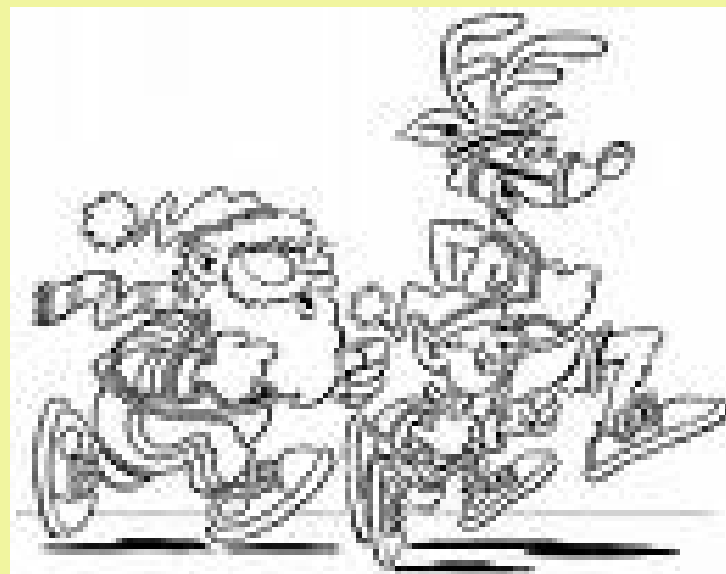


# Άσκηση στο δάσος

## περπάτημα – τρέξιμο (jogging)

Δρ. Απόστολος Ντάνης

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής



# Προϋποθέσεις για την οργάνωση της δραστηριότητας

- Γνωστή διαδρομή
- Κατάλληλος εξοπλισμός
- Προσαρμογή στις καιρικές συνθήκες

# Στόχοι της άσκησης με περπάτημα ή τρέξιμο στο φυσικό περιβάλλον

- Φυσική δραστηριότητα για αναψυχή
- Φυσική δραστηριότητα για fitness
- Φυσική δραστηριότητα για βελτίωση της αερόβιας αντοχής
- Φυσική δραστηριότητα για κατανάλωση ενέργειας (έλεγχος σωματ. Βάρους)
- «Απόδραση» ή άλλος λόγος παρουσίας σε φυσικό περιβάλλον

# Συνδυασμός της άσκησης στο δάσος με την εκπαίδευση στο σχολείο

- Γνωριμία φυσικών δραστηριοτήτων που συνδέονται με τους στόχους και το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής
- Αξιοποίηση περίπατου σχολείου
- Πραγματοποίηση εκπαιδευτικής επίσκεψης στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής
- Δράσεις και εκπαιδευτική επίσκεψη στα πλαίσια προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης / αγωγής υγείας

# Οργανωτικές οδηγίες

- Η απόσταση και ο χρόνος κάλυψης της διαδρομής να είναι προσιτός σε όλους.
- Δεν επιτρέπεται ο σχηματισμός υποομάδων στη φάση της υλοποίησης (εκτός αν υπάρχουν αρκετοί συνοδοί και το έχουμε σχεδιάσει).
- Προεκτιμάμε τις δυνατότητες των μαθητών για να μη φθάσουμε στην εξάντλησή τους.
- Εφαρμόζουμε ρυθμό περπατήματος ή τρεξίματος τον οποίο μπορούν ν' ακολουθήσουν με άνεση όλοι.
- Παρεμβάλλουμε έγκαιρα διαλείμματα αν διαπιστώσουμε ότι κάποιοι αντιμετωπίζουν δυσκολία.
- Στην μετακίνηση στο δάσος παραμένουμε ομάδα.

# Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων

- Βασικός εξοπλισμός φαρμακείου
- Κινητά τηλέφωνα
- Αδιάβροχο πλάτης (αν η διάρκεια είναι μεγάλη)
- Στο περπάτημα, μικρό σακίδιο πλάτης με πρόσθετο ρουχισμό, νερό και μικροτρόφιμα

# Έλεγχος της έντασης της άσκησης με την Καρδιακή Συχνότητα

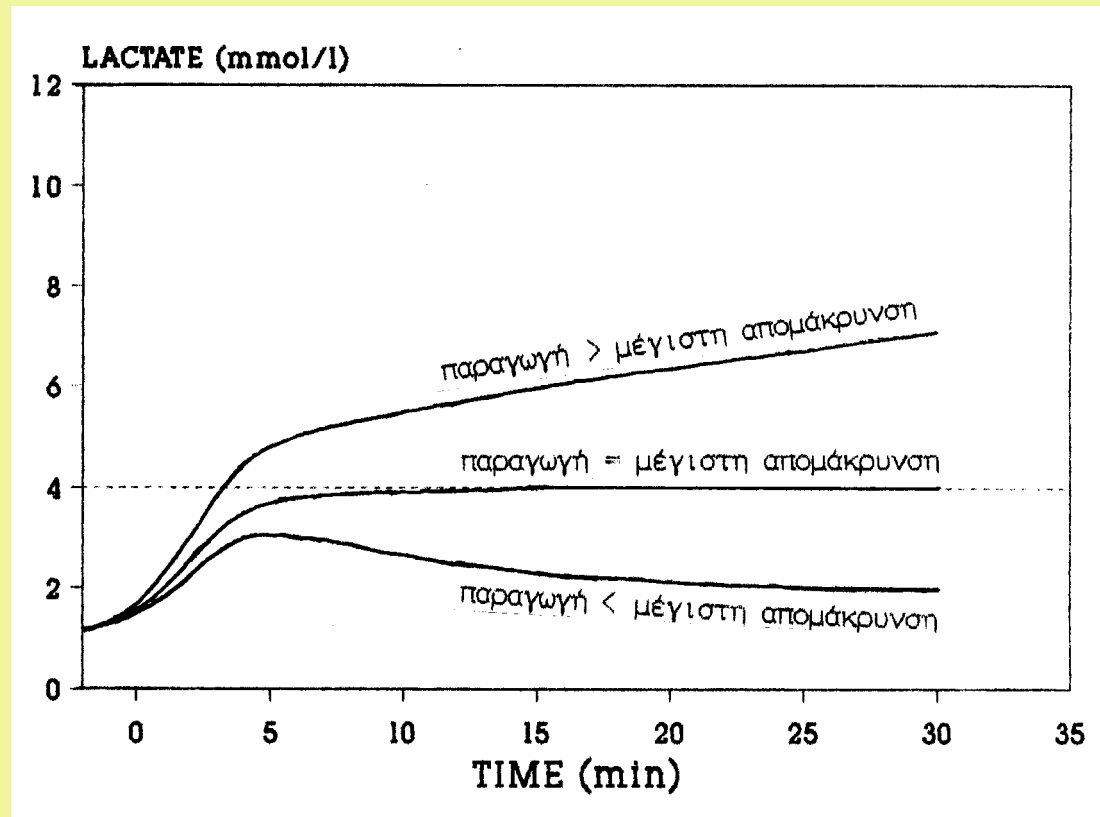
$$ΚΣ \text{ max} = 220 - \text{ΗΛΙΚΙΑ}$$

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ			
	<b>ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ</b> 60-70 %	<b>ΧΑΜΗΛΗ</b> 70-80 % της max ΚΣ	<b>ΜΕΤΡΙΑ</b> 80-90 % της max ΚΣ	<b>ΥΨΗΛΗ</b> 90-95 % της max ΚΣ
10	126-147	147-168	168-189	189-200
15	123-144	144-164	164-185	185-195
20	120-140	140-160	160-180	180-190
30	114-133	133-152	152-171	171-181
40	108-126	126-144	144-162	162-171
50	102-119	119-136	136-153	153-162

# Η γρήγορη εξάντληση προκαλείται από τη συσσώρευση γαλακτικού οξέος

Αν η προσπάθεια έχει  
ψηλότερη ένταση από  
το αναερόβιο κατώφλι  
τότε επέρχεται αύξηση  
του γαλακτικού οξέος  
και μυϊκός κάματος.

Η άσκηση στο δάσος  
γίνεται με χαμηλότερη  
ένταση από το  
αναερόβιο κατώφλι.

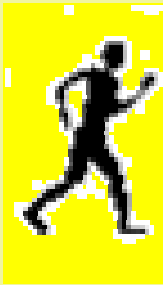




# Πρακτικές οδηγίες ελέγχου της έντασης

- Στο περπάτημα, να γίνεται συζήτηση χωρίς πρόβλημα στην αναπνοή
- Στο τρέξιμο, σε κάθε κύκλο εισπνοής - εκπνοής να γίνονται τουλάχιστον 4 διασκελισμοί. Οι 3 διασκελισμοί αγγίζουν και συχνά ξεπερνούν την ένταση του αναερόβιου κατωφλιού





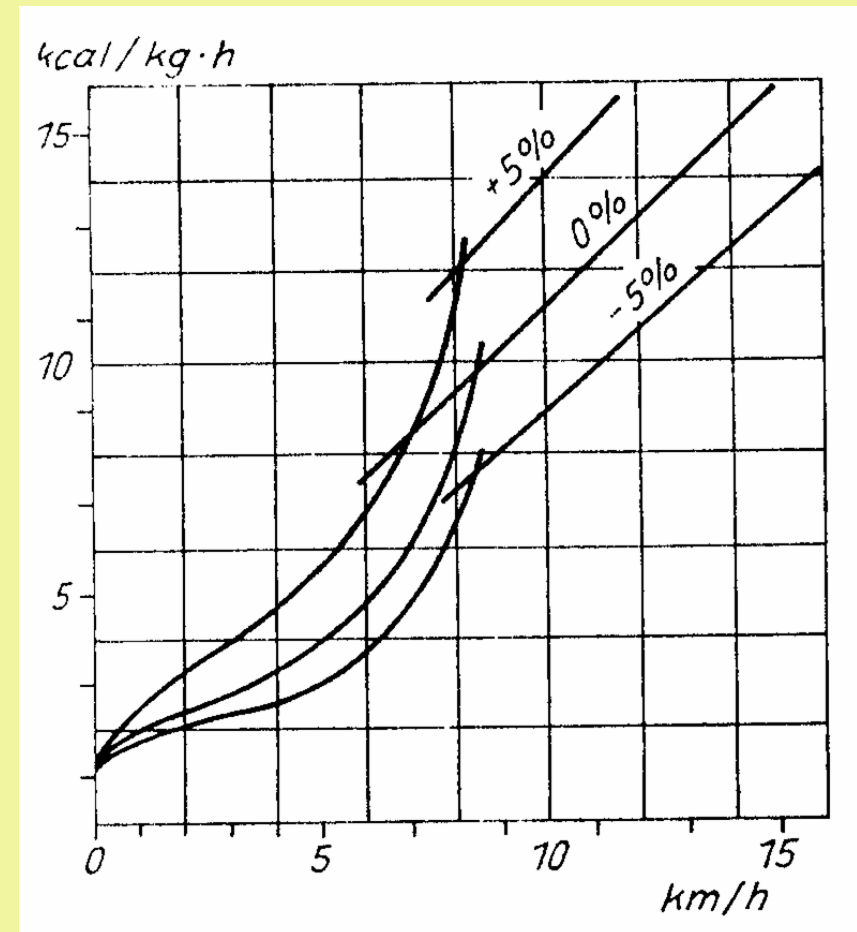
# Για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

**Στο αργό περπάτημα δεν ξοδεύουμε πολλές θερμίδες**

**Το γρήγορο περπάτημα για 1 ώρα προκαλεί μια σημαντική κατανάλωση θερμίδων (300 – 400 kcal)**

**Το περπάτημα σε ανηφόρα οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανάλωση θερμίδων**

**Το περπάτημα στην κατηφόρα δεν ενδείκνυται**





PAIGE BOUCHER